ESPERANTISTA VEGETARANO



BULTENO DE LA

Tutmonda Esperantista Vegetara Asocio

NUMERO 30 — JANUARO 1981

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO (TEVA)
(fond. en 1908; en kunlaboro kun IVU k. UEA)

Prezidanto: Ernesto Váňa, CS - 962 71 DUDINCE, Slovakio, Ĉeĥoslovakio.

Kasistino: S-ino O.Landheer v.d.Vies, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT (Pĉk 4416682; Amro-Bank n-ro 44.71.08.646, ĝir.8238, Gr.Houtstr.,Haarlem)

Ĝenerala Sekretario: C.Fettes, St Columba's College, Dublin 16, Irlando.

Redaktanto de "Esperantista Vegetarano": Ernesto Váňa.

Eldonanto de "Esperantista Vegetarano": Christopher Fettes.

La bulteno aperas kvaronjare, en Januaro, Aprilo, Julio kaj Oktobro.
Pri nericevo de la bulteno, bonvolu informi la Ĝeneralan Sekretarion.

Landaj perantoj de TEVA

ARGENTINO: Domingo Romera, 1416 A.Magariños-Cervantes 2650, Buenos Aires.
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012.
AŬSTRIO: A.Janus, Esperanto-Centro, A-3272 NEUSTIFT.
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, 2241 ZOERSEL; pĉk 000-133060-73
BRAZILO: Kim Ribeiro, Rua João Alfredo 844 Apto 11, 90 000 PORTO ALEGRE RS.
BRITIO: Alan Clough, 20 White Cliff Way, FOLKESTONE, Kent.
BULGARIO: Marin C.Petkov, Vegetara Sekcio de BEA, Poŝtk.66, 1000-SOFIA.
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE, Slovakio.
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ 51.
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue del Monts, 66 740 ST GENIS.
GERMANA DEM.RESP.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 98-REICHENBACH/Vogtl.
GERMANA FED.RESP.: T.Wilhelm Teich, Postfach 10 14 41, 4100 DUISBURG 1.
HISPANIO: Lluis Armadans, Pl.Sagrada Familia, 4,4º,3ª, BARCELONA-13.
HUNGARIO: Julio Bénik, Kis u.4, 2600 VÁC.
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16.
ITALIO: Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, 14100 ASTI.
IZRAELIO: Mark Steinberg, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157, 17 Hapartizanim.
JAPANIO: Imai Masaki, Itizaki 2-2-19, Minami-ku, 815 HUKUOKA-SI.
JUGOSLAVIO: Petar Levar, 43361 KALINOVÁC.
KANADO: G. du Temple, 765 Braemar Avenue, RR≠2, SIDNEY, B.C. V8L-3S1.
KOLOMBIO: Libardo Mejía, Apartado Aereo 3525, CALI.
NEDERLANDO: S-ino O.Landheer, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT (ĝir.8238).
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skåraasen 2, 1620 GRESVIK.
NOVZELANDO: S-ino Mavis Gibson, 46 Holly Street, Avondale, AUCKLAND 7.
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumby-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
PORTUGALIO: Portugala Esperanto-Asocio, Rua Dr J.Couto, 6 r/c A, LISBOA 4.
RUMANIO: Radu Pătraşcu, Str. Pomp. Manoliu, G2-Ap.75, 73294, BUKURESTI.
SOVETIO: S-ino Angele Judickiené, a.d.871, 232044-VILNIUS-44.
SRILANKO: U.L.P.P.Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE.
SVEDIO: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, 590 40 KISA; ĝir.172716-3.
SVISLANDO: S-ino Gertrud Weigelt, Gurtengartenstr.12, 3028 SPIEGEL b.BERN.
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street ≠8, BAKERSFIELD, CA 93305.
VENEZUELO: David Valecillos, Calle 79 nro 3C-72, MARACAIBO-4002.
ZAIRO: Nsimba Mfumu Ndongala, B.P.1323, KINSHASA 1.

*** ATENTU, DONACONTOJ! Sendante mondonacojn al la kasistino, nepre ne utiligu enlandajn ĉekojn; sendu ilin per internaciaj poŝtmandatoj.

La kovrilon desegnis esperantista vegetarano, Jan Schaap (NL).

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

post la festaj tagoj de Kristnasko, Jarfino kaj Novjaro, dum la longaj vintraj vesperoj, espereble vi povos dediĉi ioman tempon ankaŭ al niaj aferoj, al niaj problemoj: — kie kion fari, kie kaj kion plibonigi. — Jes, kaj kiel ni kutimas diri: Pli multaj homoj scias pli multe, se vi — do — havos bonan ideon, komuniku ĝin al ni, kaj vi certe havos el tio ĝojon, ke vi ankaŭ per briko helpe kontribuis al konstruado de nia komuna afero.

Kiel vi vidas, pliboniĝadas la ĝenerala aspekto de nia bulteno — kion vi jam certe ankaŭ konstatis, — kaj espereble nia afabla eldonanto, s-ro Fettes (posedanto de pluraj belsonaj titoloj funkciaj, havante tiel multe da devoj por unusola persono), zorgos pri tio, ke jam ne aperadu sur la paĝoj de nia bulteno petolaĵoj de la "preseja koboldeto" en formo de oftaj preseraroj, kiuj min multe ĉagrenas, ĉar la legantoj povas havi impreson, ke tiuj estas atestiloj pri miaj lingva kaj redakta kapabloj...

Menciante nian bultenon, ni diru tuj ĉi-tie, ke la prudento konsilas al ni, resti ĉe kvarfoja ĝia eldonado pojare, kaj ne sesfoja, kiel ni antaŭ nelonge planis. Ja nun jam ni estas (la Estraro) tre okupitaj, kaj la pli ofta aperado donus al ni ne nur pli, sed eĉ *multe* pli da laboro administra, redakta, ekspeda, ktp., sed ankaŭ pli da elspezoj ĝenerale, kaj tiuj en la lasta tempo danĝere minacas per sia kreskanta tendenco tutmonda nenur en presaferoj, sed ankaŭ en la poŝtaj. — Espereble vi tion ĉion ankaŭ afable komprenos, ke ni devas alkonformiĝi al la postuloj de la nuna ĝenerala ekonomia premo.

Kompreneble ni povos esti feliĉaj, se ni sukcesos eldoni kvar numerojn pojare, kaj precipe, se tio povos okazi *regule*, kio estas certe kaj nia kaj via arda deziro.

Ni staras sur sojlo de nova jaro. Rerigardante al la pasinta ni povas diri: "Dank' al Di'! — Ja ankaŭ la proverbo diras: "Se fino bona — ĉio bona". — Kaj koncerne tiun ĉi novan jaron, — oni kutimas diri: Kun Nova Jaro per novaj volo kaj energio komenci novan laboron! — Do ni ankaŭ tiel, per viaj helpo kaj kontribuado *ne nur skriba...*

Kaj fine de miaj vortoj mi ne forgesu: La Estraro de TEVA deziras al vi ĉiuj ĉe komenco de Nova Jaro ĉion la plej bonan, — ĉefe sanon, kontentecon kaj daŭran mondan *pacon*! — Kaj tion ĉion ankaŭ aparte kaj persone deziras
amike via

Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Jen la unua numero de nova epoko en la historio de nia bulteno — epoko da regula aperado! Mi esperas ke la lasta numero plaĉis al vi, malgraŭ la eraroj pri kiuj la Redaktanto jam skribis. El tiuj, kelkaj (sur paĝoj 2, 5 kaj 27) estas miaj, kaj pro ili mi pardonpetas. "Hasta laboro — sen ia valoro": tiun proverbon skribis al mi nia Redaktanto; sed ĉar preskaŭ ĉiuj laboroj en mia vivo devas esti hastaj, mi preferus diri: "Hasta laboro — ebla kaŭzo de ploro"; kaj mi aldonu: "Pli bone estas labori ol senutile plori" — kaj tio, karaj legantoj, estas invito al ĉiuj helpemuloj ke ili kontaktu nian Prezidanton kun siaj proponoj. Nur dank' al tia helpo ni povos certigi seneraran numeron; sed intertempe mi enmetas sur aparta folio korektojn de la eraroj en n-ro 29.

Lasta noto: sur alia paĝo vi vidos foton de kelkaj TEVA-anoj; mi multe bedaŭras ke maldekstre troviĝas nur la duono de mia kara amiko d-ro Toŝev, sed ĉar li valoras du aliajn homojn...

C.F.

La Estraro de TEVA al ĉiuj niaj afablaj Membroj kaj Simpatiantoj, kiuj per siaj donacoj subtenadas nian Asocion, sincere *dankas kaj deziras* ĉion bonan en la Nova Jaro, ĉefe sanon, kontentecon kaj *PACON!*

Niaj novaj af.membroj-legantoj petu la Indekson al EV n-roj 1-25, el kiu ili povas ĉerpi konojn pri tio, kio estis publikigita en tiuj jaroj (ekde 1971) kaj certe ili trovos artikolojn, kiujn ili deziros tralegi, esti informita kaj scii pli multe.

Skribante al nia redakcio, subskribu vian leteron klare kaj legeble, kaj indiku ĉiam ankaŭ vian plenan adreson *ene,* en la letero! — Same sur la koverto skribu nian adreson ĝuste, kaj ne forgesu aldoni la poŝtan kod-numeron kune kun la internacia landa signo, do: CS-962 71 DUDINCE, Slovakio, ĈSSR.

MORTANONCOJ

En la antaŭa n-ro de EV ni anoncis la forpason de s-ano Emil Dudek en Pustá Rybná, ĈSSR. — Jen, en tre mallonga tempo sekvis li ankaŭ lia fidela edzino, s-ino Anna Dudková, 81-jara. Ŝi povis ankoraŭ sendi kelkajn paketojn al nia redakcio por la TEVA-arĥivo kun libroj, notoj, gazetoj, — kvazaŭ antaŭsentante la baldaŭan post-sekvon de la bona edzo...

Ankaŭ el Sovetio venis anonco pri forpaso de s-ano Aleksejev, 80-jara.

Kaj plua tre malĝoja devo estas antaŭ mi: transdoni lastan saluton al ĉiuj. — Jes, antaŭ mi estas poŝtkarto, sur kiun mi tuj ĉe tralego notis: "Ĉu ne la lasta?"

Poŝtkarto kun glumarko de la UK en Stokholmo, adresita al mi kiel ĉiam kaj kutime, kaj kun la sama komenco, el ia altruisma-bonfara "hejmo" Hof Heilenbergen en Federacia Germanio, de Adolf Mosch. — Sed rakontu la poŝtkarto mem:

"Heilenbergen, 7.IX.1980, posttagmeze antaŭ la 1-a. — Kaj la Patrino-Suno brilas!

Kara ĉiama hom-frato Ernesto!

Antaŭ horo frapis min la — "mortado", eke, kaj admonis min: "Adiaŭu de ĉi-tiu mondo!" — tiele bela kaj malbela, bona kaj malbona, — ververe perfektiginda."

"Manĝu, — manĝu!" — Oni konsilas-admonas, sed la korpo-organismo jam delonge kontraŭe diras...

Kaj mi mem, nu,— kred-scias: Proksime estas la fino!

Do vi kaj ĉiuj-ĉiuj daŭrigu la ĝustan vojon de la justeco kaj veremeco en la mondo kun eterna paco kun interkompreniĝado de popoloj.

Tio gvidu vin al amo kaj amikeco kaj solidareco!

Kiel jam delonge faris via — kiel ĉies — hom-frato AMo.

Korsalutojn kaj bondezirojn al vi, — al ĉiuj, al ĉiuj!!"

Li forpasis en sia 90a jaro.

Do mi transdonis liajn lastajn vortojn ankaŭ al vi. — Vere, tiu poŝtkarto estis la lasta al mi, — mia responda al li restis seneĥa, mi skribis denove, kaj tiu jam revenis... Mi rememoris nian karmemoran Milda-n Jakubcová, ankaŭ antaŭ-nelonge forpasintan, sur kies ŝranketo ĉe-lita oni trovis poŝtkarton por mi adresitan kun adiaŭo kaj noto: "Kiam vi legos tiujn ĉi vortojn, sciu, ke mi jam mortis." — Jen, la herooj de la vivo! — Ili ripozu pace!

-erva-



Julio 1980: partoprenantoj de nia kongreso en Pollando.

Por meditado dum longaj vintraj vesperoj

ĈU NI VERE ESTAS VEGETARANOJ?

"Beston iuj ne mortigas, sed sian fraton jes"...

Ofte oni aŭdas fanfaronadon pri vegetarismo, kvazaŭ ni, vegetaranoj, estus iel pli alte starantaj, ol la ceteruloj — nevegetaranoj. Ĉu vere sufiĉas ne manĝi viandon, ne trinki alkoholaĵojn, ne fumi, por esti vegetarano? Jes, ni ne emas kaj ne volas mortigi. Bone. Sed, ĉu ni certas, ke ni ne pluuzas niajn mortigajn ilojn, ke ni jam "senarmiliĝis"? Ke ni jam vivas en pura, bona najbareco kun ĉiuj? Ekkoleriĝinte, ĉu la venenaj sagoj el la okuloj ne efikas mortige? Ĉu ofte la buŝo ne bombardas furioze, forgesinte, ke ĝia tasko estas nutri (senmortige) la korpon, krei kaj subteni mildajn interrilatojn kun ĉiuj, transdoni prudenton kaj scion disponatajn, k.t.p.? Ĉu la voĉtremoj agrable tremigas la korojn, aŭ male, eksplode batigas ilin? Ĉu niaj vortoj estas eliksiro por la animo de l' aŭskultantaj oreloj, aŭ vomaĵo, malpuriganta ilin?

Ĉiuj ĉi niaj malbonaj armiloj vidigas nin, kiaj vegetaranoj ni estas... Sed... ekzistas en ni "kaŝejoj", nur al ni konataj, kiuj provizas nin per sekretaj murdarmiloj, — niaj pensoj, de neniu videblaj, aŭdeblaj. Per ili ni kaŝe militas, eĉ dormante. Per ili ni ofendas, malkuraĝigas, ni juĝas, akuzas, ni estas senindulgaj, ni laŭvole ĉagrenigas, plorigas, malesperigas. Ja, ĉiuj ni jam scias, ke penso estas la plej potenca forto. Kaj la sentoj? — La koro kun siaj mortigaj sentoj? Ĉu mi nombru? Ve! — Ĉiuj ni konas tiujn mortigajn sentojn, kies viktimo estas, krom ĉiuj aliaj, antaŭ ĉio — ilia posedanto mem! Jes, jes, — per siaj venenaj sentoj tiu malrapide sed senevite mortigas sin mem!

Ĉu do ni, fakte, estas vegetaranoj? Ne, ĉiam ankoraŭ ni ne estas vegetaranoj, nemortigantoj! Kiam nia interno vegetaraniĝos, ĉesinte mortigi per la menciitaj mortigiloj, nur tiam ni inde estos veraj, perfektaj vegetaranoj. Kaj ankoraŭ io: ĉe certaj vegetaranoj ankoraŭ ĉiam vivas la kaŝita deziro pri iuj nevegetaraj manĝaĵoj. La deziro vivas subpremata sed ne ŝanĝita, ne evoluinta, kiel evoluis la penso. Kiam tia deziro malaperos, nur tiam tiuj havos la rajton nomi sin VEGETARANOJ!

Ruĵa Ĉerneva, Sofio, Bulg.

kaj — bedaŭrinde — la lasta. — En la 17/18 n-ro de nia bulteno ni alportis la unuan. Poste "perdiĝis" ie survoje al la eldonanto la materialoj por la tiama n-ro de EV., inter ili ankaŭ tiu ĉi intervjuo. — Bonŝance ĉe la aŭtoro estis kopio, do la intervjuo tamen nun — malfruiĝinte — venas. — Ĝi servu kvazaŭ nekrologo omaĝe al D-ro Dušan Makovicky, (intertempe forpasinta), kiu estis nevo de tiu D-ro Dušan Makovicky, kiu estis la persona kuracisto de nia unua Prezidanto, L.N.Tolstoj.

Demandanto: S-ro Doktoro, fine de la unua intervjuo vi afable promesis rakonti pri okazintaĵoj, kiuj povus interesi la legantojn de l' Esperantista Vegetarano. Dum la intervjuo vi menciis ankaŭ vian trijaran studadon de medicino en Budapeŝto. Ĉu tie okazis io interesa?

Respondanto: Ho, jes! — Fine de la sesa semestro en Junio 1914 okazis niaj inform-ekzamenoj, t.n. kolokvioj pere de la fama fakulo barono Eötvös Lóránd pri fiziko. Kiam en la ekzamenejo mi estiĝis la sekvonta ekzamenito, lia ekscelenco kun mirŝajna voĉo duon-laŭte kaj kap-balancetante legis mian nomon "Ma-ko-vic-ki" kaj demandis tuj min: "Ĉu tiu D-ro Makovicky, la estinta persona kuracisto de grafo Tolstoj, parencas al vi?" — Jes, via ekscelenco, mi respondis, — li estas mia laŭpatra onklo kaj li invitis min, pasigi parton de miaj someraj ferioj ĉe li en Jasnaja Poljana. Do mi en la dua duono de Julio veturos tien."

"Interesa, interesa," — rimarkis lia ekscelenco kaj komencis min ekzameni ne pri fiziko, sed pri aferoj, rilatantaj mian vojaĝon, inter-alie pri la direkto kaj pri la sam-momenta hordiferenco en Jasnaja Poljana kaj Budapeŝto... Fine de tiu ĉi amik-etosa interparolado lia ekscelenco prenis mian indekson desur la tablo kaj atestis en ĝi la sukcesan rezulton de mia inform-ekzameno pri fiziko kaj transdoninte ĝin al mi, li deziris feliĉan vojaĝon kaj agrablajn feriojn...

Do mi la unuan fojon spertis la — kvar jarojn post la morto — ankoraŭ ekzistantan nimbon pri-tolstojan, kunlige kun nia familio. — La kun-ekzamenitoj envimiene esprimis al mi sian miron pri mia hazarda bonŝanco ekzamen-rilata.

Nu, mi post la "sukcesa" ekzameno hejmen-veturis al Ružomberok, por tie en la montara regiono pasigi la unuan parton de miaj somer-ferioj en familia rondo kaj naskiĝ-urba medio.

D: Dankon, s-ro Doktoro pro la rakontado pri la unua interesa okazintaĵo. Vi menciis vian vojaĝon al Jasnaja Poljana. Ĉu tie ankaŭ okazis io interesa?

R: Ho, jes, sed ne tiel ĝojiga, kiel tiu estis en Budapeŝto! — Antaŭ-fine de mia ferio-parto mi prepariĝis por la vojaĝo al Jasnaja Poljana, kaj last-semajne en Julio mi forveturis el Ružomberok al Varsovio, kie mi restis tri tagojn, kaj sciiĝis pri la eksplodo de l' milito inter la Aŭstro-Hungara Monarkio kaj Serbio. Nu, mi pluen-veturis al Kiev, kie mi restis du tagojn. De tie pluen tra Kursk-Tula al Zasjeka, kaj de-tie per jungitaĵo al la kvar verstojn fora Jasnaja Poljana. — Kelkajn tagojn post mia alveno antaŭ la estinta loĝdomo de Tolstoj, en kiu loĝis ankaŭ mia onklo, kiu estris la proksime situantan ambulancon, aperis uniformitaj rusaj oficuloj. Ili ne eniris la loĝdomon pro la daŭranta nimbo pri-tolstoja, kaj ilia estro lasis elvoki min. — Kiam mi alvenis, li deklaris min, — ŝtatanon de malamika Aŭstro-Hungara Monarkio, — internigenda fremdulo kaj ili forkondukis min en la internigejon en Krapivna.

Kvankam mia onklo, ĉe la adiaŭo trankviligis min, promesante tujan intervenon, fakte, ankaŭ telefone propetis ĉe sia bona konatulo JUDr. Maklakov, urbestro de la tiama Peterburgo kaj ano de la parlamento "duma" en Rusio, kaj ricevis kontentigan respondon, pro la tiam-kutima "niĉevo"(=negravas)-sistemo tamen pasis ankoraŭ tri semajnoj, ĝis kiam unu tagon matene en la internigejo ĝia "estra moŝto" ordonis surkortan viciĝon de la internigitoj, kaj nom-vokinte laŭpersone komandis "dekstren" aŭ "maldekstren", por elvicigi "dekstren" tiujn, kiuj estos liberigitaj, kaj "maldekstren" tiujn bedaŭrindulojn, kiuj restos en la internigejo. — Leginte mian nomon eksonis el lia buŝo la min liberiga vorto "dekstren", — kies ekaŭdo ĝoj-tremigis mian koron.

Post la liberiĝo el la internigejo en Krapivna mi reiris al Jasnaja Poljana. Hejmen-veturi al Ružomberok mi ne povis pro la milito, kiun Rusio proklamis la 6-an de Aŭgusto 1914 al la Aŭstro-Hungara Monarkio.

En Jasnaja Poljana mi ekloĝis en la vilaĝo du-tri domojn fore de la familio Rumjancev, kies famili-estro estis la vegetara kuiristo de la familio Tolstoj. Abon-manĝinte ĉe ili mi havis la ĝuon ekkoni la "por-tolstojan" manĝaĵ-receptaron.

En Jasnaja Paljana mi loĝis ĝis la aŭtuno 1915. — Dum tiu tempo mia onklo multe rakontis al mi pri L. N. Tostoj, donis al mi la ŝlosilon de ties biblioteko, do mi havis la okazon multe legi, perfektiĝi en la rusa lingvo, kiu estas sufiĉe malfacila kaj ankaŭ konatiĝi kun la verkoj de Tolstoj.

D: Dankon, s-ro Doktoro pro la rakontado de la interesaj okazintaĵoj. — En la unua intervjuo vi menciis, ke post la budapeŝta nun vi daŭrigis la studadon de medicino en Moskvo. — Ĉu vi povus ion rakonti pri tio?

R: Nu, bone. Jam dum mia loĝado en Jasnaja Poljana mi ekkontaktis kun Moskvo, vizitante tie miajn parencojn, la familion de mia tie-vivanta kuzino. Por daŭrigi miajn studojn, mi veturis tien aŭtune en la jaro 1915. Tie ankaŭ okazis io por mi malĝojiga: Nepovinte prezenti al ili mian stud-indekson, mi povis anonciĝi en la universitato nur al ekzamenado, ne kiel aŭskultanto de la prelegoj. Nome, mia indekso restis en Ružomberok, mi ne kunhavis ĝin, mi ja al Jasnaja Poljana veturis siatempe nur por pasigi tie parton de l' miaj someraj ferioj. Komence de la milito eblis ankoraŭ kontakto kun Ružomberok tra Rumanio, sed tio poste ĉesis, ĉar Rumanio ankaŭ ekmilitis poste kontraŭ Rusio. Tio estis la malĝojiga dum mia restado en Moskvo. La ĝojiga kaj interesa flanko estis, ke dum mia loĝado en Moskvo mi manĝadis en la fama restoracio "Vegetarianskaja Stolovaja", kiu siatempe estis fondita iniciate de L. N. Tolstoj kaj ties adeptoj. En ĝi estis riceveblaj bonegaj vegetaraj manĝaĵoj, inter kiuj tre bongustis al mi la "greĉiŝnaja kaŝa" (=fagopira kaĉo), kiun mi tie ekŝatis manĝi kaj jam en la unua intervjuo mi ĝin menciis kiel mian ŝatmanĝaĵon.

D: Elkoran dankon, s-ro Doktoro, pro la rakontado. — Mi esperas, ke vi ankoraŭ kontaktos en la estonteco la legantojn de l' Esperantista Vegetarano.

R: Tre volonte mi penos "postrikolti" en mia memoro iajn interesaĵojn por tiuj legantoj, ĉar mi eĉ malgraŭ mia aĝo intencas renovigi miajn jam paliĝintajn sciojn pri Esperanto.

D: Tio estas ĝojiga sciigo, s-ro Doktoro, — mi deziras al vi bonan sanon por via plua vivo, por ke vi povu sukcese rezultigi vian tiusencan intencon. Ankoraŭfoje elkoran dankon kaj ĝis revido!

Intervjuis kaj elslovakigis Ŝt. R. Seemann, Bratislava, Slovakio)

LETERO EL HUNGARIO

KARAJ GESAMIDEANOJ!

Elkore mi salutas vin, kiel nova ano. Mia vivocelo estas la bestprotektado. La bestoj estas niaj parencoj, niaj kunuloj. La Tero estas ankaŭ ilia. Ni havas regon super la bestoj, sed ni ne rajtas misuzi tiun ĉi regon! Plu mi ne volas preni parton el la faraĵoj de la bestmurdistoj! Jam mi manĝas nur senviandan nutraĵon. Plu mi ne estas kanibalo! Multe mi amas kaj estimas vin ĉiujn, kiuj vivas jam delonge vegetare, kaj mi amas ankaŭ tiujn, kiuj estas novaj senviandistoj, same al mi. Por signo de tiu ĉi amo, nun mi sendas kelkajn bonajn konsilojn, ke vi estu eĉ pli sanaj kaj longvivantaj. Tiujn mi aŭdis, legis aŭ spertis.

Kiu regule, ĉiutage manĝas unu-du kafkulerojn da mielo, tiu ne malsaniĝos pro gripo. (Konsumebla estas ankaŭ en teo aŭ kiel ajn).

La regula konsumado de la kruda karoto favoras multe al la okuloj.

Tre grava estas la ĝusta lumo. Ĉiam estu lumigate forte la objekto de la laboro, sed la okuloj estu en duonobskuro. Ekzemple ĉe skribado kaj legado la forta lumo direktiĝu nur al la papero, sed al la okuloj tute ne! La okuloj restu sen lumigo!

Por la stomako estas malutila la varmega aŭ eĉ varma manĝaĵo. Ĉiuj manĝaĵoj kaj trinkaĵoj estu varmetaj aŭ malvarmaj!

La sekalo (Secale cereale) entenas tian substancon, kio akcelas la seksajn funkciadojn. (Kaj ĉe viroj, kaj ĉe virinoj). La sekala pano estas utila por sano.

La ajlo estas tre utila kontraŭ la alta sangopremo (hipertensio). Ĉiutage oni povas engluti du-tri pecetojn da ajlo kiel tablojdojn, se iu ne manĝas ĝin alimaniere, ekzemple pro ĝia odoro.

Gyöngyi (Perla) Fülöpp, Hungario.

Unu el pruvoj, ke viando-manĝaĵo ne konvenas al homo, estas malapetito de infanaro al viando kaj kontraŭe, la emo de ili al legomoj, laktaĵoj, bakaĵoj kaj fruktoj.

(Rousseau)

Kompatemo al bestoj estas tiel nature ligita kun homa karakterboneco, ke oni konvinke povas aserti, ke se iu estas kruela al animaloj, tiu certe ne estas nobla homo.

(Schopenhauer)

PRI LA VEGETARANA MOVADO EN AŬSTRALIO

Fondiĝis en Suda Aŭstralio en Oktobro 1951 la "Aŭstralia Vegetarana Societo". Do, en Oktobro ĉi-jare ĝi povos celebri la 30-an datrevenon de sia fondiĝo.

Ĝi konsistas el proksimume 400 membroj egale multaj junaj kaj maljunaj, viroj kaj virinoj.

Ĝia revuo "Australian Vegetarian", aperas ĉiun duan monaton. Ĝi estas sendata al ĉiu membro kaj petinto. Ĝi krome estas aĉetebla en preskaŭ ĉiu vendejo de sanigaj nutraĵoj. Estas presataj mil ekzempleroj kaj preskaŭ ĉiuj estas venditaj kaj legitaj.

La kunvenoj de la societo okazas eksterdome en la libera naturo. Tio okazas ĉiun duan monaton, kiel la aperigo de la revuo. Nur se oni faras prelegon oni luprenas taŭgan halon. Tiuj kunvenoj ĉiam estas okazigitaj dimanĉe. Ili ĉiam okazas sen formalaĵoj kaj en tre agrabla etoso.

La societo celas kunlaboron kun aliaj grupoj, kiuj, same kiel ĝi, sin koncernas pri pozitiva alproksimiĝo al fizika kaj mensa sanoj, saniga nutrado kaj prezervado kaj plibonigo de la medio. Ĝi estas — kiel ĉio bona — senprofitiga, ne-politika kaj ne-religia.

Por fini ĉi tiun mallongan raporton pri la aŭstralia vegetarana societo mi emas citi iom el ĝia alvoko:

"Tiom alkutimiĝis la okcidenta societo al konsumado de viando, ke estas por multaj malfacile imagi la vivon sen ĝi. La vero estas, ke estas tre amuze eksperimentadi per receptoj senviandaj, kiuj estas pli nutraj ol la plej multaj el la viandaj. Krom tio, tute libera de veneno estas la natura nutraĵo, kion oni ne povas diri pri la nutraĵo derivita el la membroj kaj intestoj de la mortigitaj bestoj, kiujn ni devus protekti kaj ami anstataŭ mortigi kaj manĝi!

Por tiuj, kiuj ankoraŭ manĝas viandon, sed deziras forlasi la fikutimon, troviĝas multaj alternativoj, kaj multaj sanigaj nutraĵoj similas tiom al viando, ke ili al karnovorulo aspektas eĉ apetitigaj. Ili taŭgu kiel ponto al tute natura nutraĵo en la komenco.

Haveblaj estas multaj receptoj por fari rostaĵojn, pasteĉojn, fritbulojn, kolbasojn, ŝtufaĵojn, bongustajn pudingojn ktp. surbaze de ingrediencoj kiel nuksoj, semoj, faboj, legumenacoj kaj teksita vegetaĵa proteino, dum soj-faboj fakte estas multe pli superaj laŭ vidpunkto nutra ol estas viando."

Bob Felby, Aŭstralio.

NE PERDU KURAĜON!

En tempo malbona, malpaca, freneza,
plenplena da homa kaj krima dolor'
ne perdu kuraĝon, ne falu, se peza
ŝtonego minace vin premas en kor'.

Kontraŭe — por homo de vera bonvolo,
nun estas la tempo por firma decid',
ilia belega, hominda vivrolo
ĝi estas: persisti kun plenkreda fid'.

Ĝi estas: per brava laboro senlaca
sindone servante al bono kaj ver',
kunhelpi, ke fine triumfu la paco,
al kiu soife sopiras la ter'.

Kaj cefe: savporti tra nokt' kaj mizero
trezoron tre grandan de alta valor':
la scion, ke venkos la bono kaj vero
eĉ malgraŭ ventegoj, eĉ malgraŭ teror'!

Nelly Verlee, Nederlando
tradukis Jelly Koopmans (NL)

"Ne mortigu" aludas morton ne nur de la homo sole, sed de ĉio vivanta. Kaj ĉi-ordono estis enskribita pli frue en la homa koro, ol sur la Sinaj-monto.

(L. Tolstoj)

KION NI SCIAS PRI LA CEPO?

Laŭ la plej novaj esploroj ni scias, ke la cepo estas bonega kuracilo ĉe malsanoj de la koro kaj sango-cirkulado, same ĉe malsanoj pro malvarmumo. Konstatis tion denove anglaj kuracistoj, same, ke cepo kapablas forigi la danĝeran malsanon de la korkoranaria trombozo.

Tiuj ĉi kuracistoj same ekzamenis la efikon de cepo ĉe diversaj aliaj malsanoj, precipe ĉe stomaka sangumado kaj malsanoj de la dika intesto, kaj ili konstatis, ke ankaŭ en tiuj kazoj la cepo efikis eksterordinare favore.

La ekserimentado daŭras precipe en speciala fako de la sangoterapio, en kiu la cepo elmontris tre bonajn rezultojn. — En Francio oni jam ankaŭ en besto-kuracado enkondukis la cepon pro ĝia bonega terapia efiko kaj facila akir-ebleco.

KION NI SCIAS PRI LA KRENO?

"Malsanoj estiĝas tiel, ke la korpaj sukoj ne estas inter si en harmonio, aŭ ilia reciproka miksado ŝanĝiĝas. — Ni devas klopodi *purigi* la korpajn sukojn de la malsanulo, kaj al tiu celo ni povas bonege uzi la *krenon*" — diris siatempe Hippokrates...

En mia naskiĝregiono (Transilvanio) oni jam en la 16a jarcento konis kaj utiligis la krenan vinon. — Jen ties recepto laŭ la iam fama Paracelso:

"En duonlitron da bona kaj naturvera blanka vino mi donas kvaron-kilogramon da raspita kreno kaj du gramojn da cinamo. Post tuttaga macerado trafiltru tion, aldonu mielon kaj uzadu ĝin ĉe malsanoj de la digest-organoj."

Oni scias, ke kreno enhavas tre valoran eteran oleon, kiu tre rapide forvaporiĝas, tial post raspado de la kreno oni baldaŭ tiun utiligu, ĉar ĝuste en tiu oleo estas la saniga efiko!

D-ro Voiculecu, Rumania kuracisto rekomendas bani malvarmumiĝintajn infanojn en varma akvo, en kiun ni donu ion da raspita kreno. Tiu kaŭzos pli bonan tra-sangiĝadon de la haŭto, kiu absorbas la krenan oleon.

Ĉe reŭmatismo kreno ankaŭ bonege servas jene: raspitan krenon oni miksu kun iom da faruno kaj akvo je kaĉo. Donu tiun inter du tolaĵojn kaj metu la kaĉon sur la malsanan korpo-parton por 15-30 minutoj.

Por sango-purigado oni uzas sukon el freŝaj folioj kaj floro de la kreno je unu kulereto en unu decilitro da vino, — 2-3 foje tage. — El sekigitaj folioj kaj floroj oni preparas teon ĉe malsanoj de buŝo kaj gorĝo por gargarado.

Fakuloj kaj fak-libroj multe skribas pri la kreno, — legu pri ĝi, valoras konatiĝi kun ĝia kuraca efiko, sed ankaŭ, kiel kun grava aldonaĵo al nia nutraĵo, precipe en la vintra sezono. — En Rumanio la kuracistoj ofte preskribas, respektive rekomendas ĝian uzadon al siaj malsanuloj. — Ekz. D-ro Prof. Bui rekomendas ĝian uzadon en ĉiuj eblaj formoj, ĉu kiel siropon, ĉu en vino aŭ en natura formo, — raspite, al siaj malsanuloj, sed ankaŭ kiel preventilon, precipe dum la vintra sezono influenca.

Kiuj kutimas krenon raspitan manĝi sur buterpano, tiuj havas sanajn dentojn kaj dentokarnon. En Irlando oni manĝas ĝin kun salo kaj pano, sed la salon prefere oni ellasu.

D-rino Edit F. Kiss, kuracistino, Rumanio

"Vegetarismo en antikvaj tempoj" estis titolo de artikoleto en EV-28a, kiu vekis intereson kaj venis kelkaj leteroj, petantaj pli detalajn informojn, do jen: La koncernan tekston oni povas legi en Malnova Testamento (Biblio), "Libro de Daniel" — en la Esperanta eldono laŭ traduko de Zamenhof sur la paĝo 721, tuj en la unua ĉapitro. — En aliaj eldonaĵoj oni serĉu ĝin laŭ la titolo "Libro de Daniel", kiu estas parto de tiu malnova, antikva verko.

Ĉu porviva lukto, aŭ ĉu senlima stulteco devigis vin sange makuli viajn manojn — vin, mi ripetu — abunde profitantaj el ĉio necesa kaj uzantaj ĉiajn komfortojn de la estado?

Kiucele vi ofendas la Teron, kvazaŭ ĝi ne kapablus vin nutri ĝissate?

(Plutarko)

Oni povus pardoni viando-manĝadon, se ĝi estus nepra kaj pravigita per ajna racio. Sed ne, ĝi estas fi-afero, havanta nenian senkulpigon.

(Tolstoj)

NIA INTERHELPO

Kun intereso mi kutimas legadi nian EV, precipe la rubrikon Interhelpo, kiun mi taksas tre valora pro la konsiloj, sed ĝisnun mi nenion legis pri la danĝera okul-malsano "verda katarakto", kiu estas malsano de la maljunuloj. Mi — 73 jara — en la lasta tempo havas ian premon en mia okulo maldekstra, kaj mi timas pro tio, ĉu la simptomo ne signas ĝuste tiun malsanon, kaj tial mi petas vin, se eblas konsili al mi, kion mi faru, por kontraŭstari, aŭ almenaŭ malrapidigi la evoluon de tiu malsano.

— Tiel komencis sian leteron nia kara leganto el Finnlando. Lia letero tuj estis sendita al nia afbla "redakta sanec-afera konsilanto", kaj poste en relative nelonga tempo venis dua letero de la afabla finna leganto, kiun ni iom mallongigite jen publikigas, ĉar ĝia enhavo certe interesos ankaŭ aliajn niajn karajn legantojn:

Estimata Sinjoro D-ro Černý!

Mi dankas korege pro via letero, kiu venis tiel rapide post mia letero, sendita al redaktoro de EV, kaj kiu enhavas por mi tre gravajn kaj ĝisnun nekonatajn informojn pri homa organismo, krom avertoj pri falsaj vivmaniero, nutradkutimo, ktp., kaj mi tre dankas al vi pro la afable donitaj informoj.

Feliĉe por mi, — espereble — mia okazo ne plu estas tiel danĝera, kiel mi komence timis, ĉar la okul-premo estas for. — Eble interesos vin, same la legantojn de EV, kiel mia komenciĝis kaj kiel evoluis al pliboniĝo.

La unua simptomo en mia okulo estis matena: la malfermo de la okuloj estis iome malfacila, kaj samtempe mi sentis, kvazaŭ en mia maldeskstra okulo estus ia granda balaaĵo en malantaŭa parto de la okulo. Tiu malagrabla sento komence daŭris nur mallonge, sed poste ĉiam pli kaj pli longe, eĉ kelkajn horojn. — Dumtage tiu fenomeno neniam okazis, ĉiam nur post la vekiĝo, eĉ ne ĉiun tagon regule. La lastaj estis tiome malagrablaj, ke mi ne povis plu ripozi, mi devis ellitiĝi kaj meditadi: kion mi faru?

Mi kelkfoje vizitis kuraciston en nia saneca centro, sed tiu (nefakulo) konstatis nenian okulmalsanon, same la specialisto, kiun mi poste ankaŭ vizitis, kaj kiu same konstatis nur, ke miaj okuloj estas miopaj, sed tion mi havas ekde mia infanaĝo. Mi miris, ke la menciitaj kuracistoj nenion sciis pri la simptomo menciita en miaj okuloj, sed mi legis pri ĝi en libro, hazarde akirita, jene:

Iam oni povas senti, kvazaŭ estus en la okulo balaaĵo, kaj la malsano povas esti ĝenerala, — inflamo de la konjunktivo, ĉe kiu la palpebroj kutimas ruĝiĝi kaj dikiĝi. — TIAN simptomon mi ne havis. (N.B.: tiam la balaaĵsento estas en ANTAŬA parto okula! — Noto de la red.).

Tion mi legis el la libro angle verkita de Harry Benjamin "Better Sight Without Glasses" de eldonejo Thorson, en finnlingva traduko, en kiu la verkisto rakontas, ke siatempe fakuloj ordonis al li la plej fortajn okulvitrojn, sed eĉ li devis tute forlasi legadon en sia 28a jaraĝo. Tiam iu rakontis al li pri la libro "Perfect Sight Without Glasses". de W.H. Bates. Laŭ tiu libro H. Benjamin komencis ekzercadi siajn okulojn per helpo de iu kuracisto, kiu kuracis okulojn laŭ metodo de W.H. Bates, kiu rekomendis *vegetaran* dieton. Post kelkaj semajnoj li jam konstatis ioman pliboniĝon en siaj okuloj kaj la evoluo daŭriĝis, poste li eĉ formetis tute la okulvitrojn kaj komencis studadi vegetarajn nutrad-manierojn kun firma intenco: helpi ankaŭ al aliaj laŭ vegetaranaj metodoj ĉe okulmalsanoj, kaj li verkis la menciitan libron, kiu estas jam tiel populara kaj fama, ke ĝi krom aliaj lingvoj en la angla akiris jam 39 eldonojn!

Traleginte tiun libron mi komencis la rekomenditan ekzercadon, kaj mi forlasis tute el mia vegetara nutrado blanka-farunajn manĝaĵojn kaj sukeron, kiujn mi ankoraŭ uzadis. — Nome, vegetarano mi fariĝis en la jaro 1956a, kiam mi havis stomak-ulceran operacion, dum la tiam necesa dieto mi konsciiĝis kaj fariĝis vegetarano. Poste mi jam neniam havis iajn digestajn perturbojn.

Ankaŭ mi, kiel vi — kara D-ro Černý — estas en kontentiga sanstato, kaj same kiel vi, mi gvidas aŭtomobilon, multe piediradas, vintre skiadas. Dum la nuna somero mi ankoraŭ naĝis kaj breto-velis (surfing) dum mildaj ventoj.

Oni ja diras, ke la homa aĝo povus daŭri eĉ 120 jarojn laŭ la biologiaj konoj, sed malofte oni atingas eĉ nur 100 jarojn, eĉ kiam oni praktikadas plej severajn vegetarajn vivrimedojn. — Tiom multe jam malboniĝis la vivkondiĉoj pro agoj de "homo sapiens"!

Kaj ĉar tamen ekzistas ekzercadoj, per kiuj oni povas plibonigi sian sanstaton, eĉ la vid-kapablon, pri kiuj niaj kuracistoj nenion sciis, mi faras la provojn praktikadi tiuj por konstati: ĉu la metodo helpas ankoraŭ en aĝo, kia estas la mia, kaj kompreneble, se mi spertus ion nebonan, mi tuj elserĉus kuraciston.

Se tiu libro de H.B. estus al vi havebla, kara s-ro Doktoro, estus tre

interese, aŭdi vian opinion pri tiu metodo. — Same, se vi scius ion por bono de miaj okuloj, mi estus al vi tre dankema. — Fine mi deziras al vi (kaj al legantoj de EV) la plej bonan sanon, ĉar tiu estas la plej grava, la plej kara havaĵo en la homa vivo, — sen ĝi ĉio estas *nenio*!

Oiva Paananen, Finnlando

N.B.: Leterojn al tiu ĉi temo peros la redakcio.

DU PATRINOJ

Mi loĝas apud Moskvo, kaj spite je tio, ke mi aĝas 75 jarojn, mi estas pasia ŝatanto iradi piede kun turistoj en la apud-moskvaj arbaroj.

Pasintsomere preterirante malaltan plataĵon en la arbaro, nia gvidanto komencis rakonti interesan okazintaĵon:

Sur tiu ĉi loko foje nia turista grupo renkontis alkinon kun ido. Knabo, kiu estis en nia grupo kun sia patrino, volis mankaresi tiun alkidon. La alkino suspekteme — pro tiu intenco de la knabo — proksimiĝis al li. La patrino de la knabo kvazaŭ ŝtoniĝinte pro la timego rigardis la incidenton. — La alkino venis al la knabo, ĉirkaŭ-flaris lin kaj poste foriris kune kun sia ido en alian direkton...

Tiu ĉi evento montris du aspektojn de la patrina sento en reciproka travivaĵo de homo kaj de besto...

J. Ŝejnker, Sovetunio.

JEN IO POR VIA ĜARDENO

Problemo pri kalko solvita

Por nia ĝardeno ni bezonis kalkon.

La tero estis acida kaj necesis kalkumi ĝin. Sed de kie preni kalkon? Jen komercaĵo tre malfacile akirebla ĉe ni. Tamen — bezono estas la plej forta ordono. La solvo estis simpla kiel la ovo de Kolombo. Jes, ovo! Kial ne utiligi ovoŝelojn? Do, ek al! Dum monatoj mia edzino kolektis ovoŝelojn, milojn da ili, de najbaroj, konatuloj kaj parencoj. Fine ni metis la ŝelojn en sakojn de ŝtofo, tretis kaj piedpremis tiujn por frakasi kaj pecetigi la ŝelojn. Eblus pulvorigi ilin uzante martelon aŭ pistilon, sed posedante kafomuelilon alfiksitan sur forta motoro, mi tiun uzis kaj post kelktempa muelado, jen la rezulto: 15 kilogramojn da bona kalkofaruno! — Dum tempoj de bezono kaj milito, okazis ke patrinoj pulvorigis ovoŝelojn kaj miksis tiun kalkon en la infanan manĝaĵon aŭ mem tiun manĝis dum gravedeco.

Torvid Edvardsen

Szczecin, Pollando

RECEPTO POR LONGA VIVO.

En Bulgario vivas 460 centjaruloj. Sciencaj laboruloj de gerontologia instituto en Sofio esploris la vivmaniero de la plej maljunaj loĝantoj en Rodopi. Ĉi-tie vivas multaj el la tuta nombro de la centjaraj Bulgaroj. Virinoj ĝisvivas ofte pli longan vivon ol viroj. Fonto de ilia bona korpostato estas laboro, movo en bona kaj freŝa aero. Preskaŭ ĉiuj vivas en vilaĝoj. Ĉefa manĝaĵo estas: pano, lakto, kazeo, malmulte da grasaĵo, sed multe da legomoj, precipe tomatoj kaj paprikoj.

(El ĵurnalo SMENA, O. Nocotná, ĈSSR.).

Pri propoliso estis siatempe interesa mencio en EV. — Precipe ĝia multflankeco ekinteresis multajn. Mia konatulo, lernejestro, provis ĝin uzadi masaĝe al siaj haroj, kuj fariĝis jam maldensaj, kaj jen, propoliso tie helpis: — li skribis, ke lia hararo komencas densiĝi! — Antaŭe aliaj diversaj preparaĵoj ne helpis ĉe tiu haŭt-malsano, akompanata de jukado sur la kapo. — Do provu vi same, se la afero aktualas ĉe vi ankaŭ, kaj skribu pri la rezulto!

(Vl-áček)

Milio - Origine devenas el sudaj landoj, sed ankaŭ en la nordaj oni povas havi bonan rikolton. Milio estas ne nur sana nutraĵo, sed ĝi povas esti ankaŭ kuracilo. Kiam oni regule manĝas ĝin, pliboniĝas la vidkapablo, same la sanstato de la haŭto, se ĝi havas ian malsanon.

Milio enhavas ankaŭ multan silicion, kiu akcelas la kreskadon de ungoj, haroj, subtenadas ilian rezistkapablon kontraŭ elfalado.

Ni kuiras ĝin en akvo aŭ lakto proksimume dum dudek minutoj. Ĝi estas preta, kiam sur la fundo de la kuirpoto formiĝas gluiĝema tavolo.

Oni manĝas ĝin kun legomoj, fruktoj, kompoto, marmelado aŭ siropo.

Veturante tra aŭ en Aŭstrion,

ne forgesu viziti en Vieno la Internacian Esperanto-Muzeon en Hofburg, kaj eventuale donaci al tiu ion, kio povus esti interesa en ĝiaj kolektaĵoj. Samokaze vi povas aboni la Informilon de la IEM, en kiu estas ankaŭ rubriko de VEK (= Veterana Esperanto Klubo) kun nomarlisto de veteranoj, ankaŭ de niaj mortintoj. — Inter vegetaranoj estas multaj veteranoj, — se vi ankoraŭ ne aliĝis, faru tion. Se vi bezonas informojn, ni volonte vin helpos. Interesuloj el Slovakio-ĈSSR povas aliĝi pere de redaktanto de EV, kiu estas reprezentanto de VEK por Slovakio.

Ne kliniĝu antaŭ cirkonstancoj kaj ne ordonu al Vero atendi malantaŭ pordo!

(Aforismo de la pola poeto Norvid)

EL LETEROJ DE NIAJ LEGANTOJ

... Lastatempe mi legadas tre interesajn librojn kaj eldonaĵojn de D-ro Skriver, el-inter kiuj precipe interesa estas tiu pri la vivmaniero de la unuaj kristanoj, laŭ science-fakaj esploroj. Pruviĝis, ke en la kristana prakomunumo Jerusalemo oni vivis vegetare.

La vegetara, iome asketa vivmaniero tiutempe regis ĉe la unuaj kristanoj, — en tiuj ĉi libroj ni trovas pruvojn eĉ pri la vivmaniero de Jesuo kaj liaj disĉiploj, pri kiuj la posta prezentado parolas, kvazaŭ ili estus manĝintaj viandon, ŝafidon, ktp. — Nun la historia tradicio estis science remalkovrita. Pri ĉio tio oni povas legi en libroj de D-ro Skriver, ĉe kiu oni povas la verkojn mendi, jen lia adreso: Dr. C.A. Skriver, Lembke-Str. 7, D-2400 Lübeck-Trabemünde, Germ. Fed. Res.

Kaj al ĉiuj legantoj de EV korajn salutojn de "AMO" — Adolf Mosch, G.F.R.

Mi kun ĝojo konstatas, ke Esperanto Vegetarano fariĝas ĉiam pli kaj pli interesa, kaj mi sentas la "tentadon", ke mi ankaŭ baldaŭ fariĝos vegetarano, — almenaŭ por somero, — kiel siatempe mi legis en EV rekomendon de sovetia aŭtoro-kuracisto V. Vorobjov. kandidato de sciencoj, ĉefkuracisto pro sanatorioj kaj resanigejoj en Sovetio, — en la 4a n-ro de EV — Mi tre ŝatus ricevi ankaŭ la Indekson. Mi deziras same bonajn rezultojn al vi kaj al EV!

Martin Barcaj, V. Zálužie, ČSSR.

Antaŭ nelonge mi ricevis el eksterlando la gazeton Der Vegetarier, kie mi legis interesajn vortojn de D-ro Ude: "Estas eraro, kiam iuj vegetaranoj parolas pri vegetarismo, kiel pri ia speco de religio, kiu povus revenigi la homojn al ia paradizo kaj fari ilin moralaj kaj senpekaj. — Tiaj onidiroj povas nur domaĝi al bona afero".

En tiu gazeto mi plue legis, ke en universitato en Bochum oni eksperimentis per vegetarismo. Dum unu tuta semajno oni havis nur vegetaran nutradon en la studenta manĝejo. — Neniam la gestudentoj ion lasis sur siaj teleroj, — ĉiam ĉio estis formanĝita kaj ĉiuj laŭdis tiujn manĝaĵojn.

Same mi legis prelegon pri Monda Vegetara Kongreso, kiam partoprenantoj vizitis monaĥejo de trapistoj, kiuj vivas vegetare, ili ellitiĝas je la 3a horo kaj enlitiĝas je la 20a, — ĉiuj estas sanaj kaj freŝaj, laborkapablaj.

En Anglio eksperimentis la televido en la vilaĝo Luddenden, kie vivas 400 vilaĝanoj, laŭ aŭtoro de vegetara kuirlibro, Pamela Brown, kiu gvidis tie la preparadon de manĝaĵoj. — Dum tuta semajno oni manĝis nur vegetarajn manĝaĵojn. La televido montris ĉion, la bongustajn kaj bele preparitajn manĝaĵojn, la kun apetito manĝantajn vilaĝanojn, — el-inter kiuj tutaj familioj restis poste vegetaranoj.

En tiu gazeto mi rimarkis sur foto el Silvestra Renkontiĝo de vegetaranoj ankaŭ nian Ĝen.Sekretarion, s-anon Fettes.

En Kalifornio pere de la universitato Loma-Linda oni komencis kurson pri influo de la nutraĵoj al homa sano. — Krom la studentoj aliĝis du milionoj da adventistoj ankaŭ al tiu kurso, kiuj estas vegetaranoj. — Ion similan aranĝas ankaŭ la Germ. Feder. Respubliko, resp. la tiea Instituto por sano. — S-ino Vera Gottke (Berlin-28, Am Dianaplatz 4) estas la perantino inter tiu instituto kaj vegetaranoj, kiu volas kolekti por la instituto abundan materialon studan, kaj ŝi invitas al kunlaboro vegetaranojn el diversaj organizaĵoj kaj religioj.

Vlado Sládeček, ĈSSR.

Pri eŭkalipta oleo rakontis al mi mia amikino, ŝi eĉ montris ĝin al mi, kaj mi sentis ties tre aroman, agrablan odoron. — Ĉu vere tiu estas multflanke saniga? — Vi kutimas diri: "Pli da homoj scias pli multe". — Ĉu iu rakontos al ni ion pri tiu oleo, — pri ĝia utileco kaj kuracaj efikoj?

El-Ka, ĈSSR.

Estimata samideano! — Tute hazarde venis en miajn manojn la 28a n-ro de EV. — Mi estis tre agrable surprizita pro ĝia riĉa, utila kaj konsilema enhavo, la bulteno ege plaĉas al mi, kaj mi petas informojn pri la aboneblecoj, ĉar mi nepre volas aboni ĝin. La artikoloj estas eminentaj. Miaopinie la bulteno servas al la plej grava problemo de la homaro, koncerne nutraĵon. Interŝanĝado de la spertoj en internacia skalo pligrandigas la meritojn de la bulteno. Mi estas nur komencanto en la E-movado, tamen oni tuj povas ekkompreni, ke TEVA servas al tre utila celo *TUTMONDE!!* — Mi gratulas al vi!

...Ĵus mi ricevis ankaŭ la 27an n-ron de EV, — ĝi estas eminenta, admirinde riĉenhava, agrabla kaj samtempe ege grava raraĵo! — Mian dankon kaj gratulon! — Mi estos fervora kaj serioza, eĉ fidela simpatianto de viaj noblaj ideo kaj celoj. — Kun korsalutoj.

Fr. Stejskal, Osek, ĈSSR.

Mi multe meditadas, legante EV-on. Nun, ekzemple, pri la sklerozo, kiu estas "normala" fenomeno de la aĝo, resp. aĝeco. Ĉiu maljunulo ĝis certa grado estas sklerotikulo, kaj temas nur pri tio, kiel la organismo kapablis "forŝovi" la evoluon de la sklerozo. Kaj ŝajnas al mi, ke ĝuste en tiu afero ni, vegetaranoj, havas agad-kampon, kie klarigi, eduki, propagandi.

Sklerozon kaŭzas plejparte sangaj sedimentoj. Tiuj tavoliĝas laŭ la jaroj de la aĝo, kaj laŭ la nutrad- kaj viv-manieroj, en kiuj ni mem povas esti la "forĝistoj de propra sorto". — Fakuloj diras: moviĝi, do labori! — Jes, ni bezonas en ĉiu aĝo labori, sporti, — ankaŭ turismo estas bezonata en ĉiu aĝo, nur tiel ni povas malrapidigi la evoluon de sklerozo en nia organismo, ĉar la mala praktikado: la sida, kuŝa "ripozado" ebligas la "trankvilan" sedimentadon de sklerozaj materialoj en nia sango-cirkulado. — Tio estas mia laika opinio.

Rudolf Balejík, ĈSSR.

... Ĝis nun mi bedaŭras, ke ni ne povis renkontiĝi en la Roza Valo... Tiom multe mi deziris persone konatiĝi kun vi, kaj priparoli multajn diversajn aferojn, kiuj interesas nin ambaŭ, — sed vane!... Longe-longe mi staris ĉe la vagonaro, enpensiĝante: kio povis okazi, kia! ne estos la renkontiĝo? Ĉu ni povas esperi, ke ni ankoraŭ renkontiĝos?

J. Ivančev, Reselec, Bulgario

Kara samideano, — jes, esperu, — ja kiu havas esperon, tiu havas ĉion!

Kore vin salutas via ErVA.

La Sekreto de longa vivo estas jam solvita: vivi en montaro, vegetara manĝado, laboro, multe da moviĝado en la naturo kaj neniam ekscitiĝi, — tio estas la recepto laŭ ĉina popolgazeto, kiu publikigis sciigon pri esplorado, kiun longe faris sciencistoj en sud-okcidenta ĉina regiono, kie vivas multe da pli ol 90-jaraj homoj.

(slá-ĉek)

AĴOJ NE VEGETARISMAJ

Jam kelkfoje iuj menciis en siaj leteroj: kial ni skribas en EV (kaj mi ankaŭ private) nomojn de monatoj per grandaj komencaj literoj, — ja plimulto tion ne faras, eĉ ne UEA en siaj gazeto kaj leteroj.

Simpla kaj konciza respondo: ĉar *tiel* tiujn skribis la aŭtoro de Esperanto, — la plej kompetenta persono mem, — D-ro Zamenhof... Nu kaj la plej lasta kaj grava verko, la Plena Ilustrita Vortaro ankaŭ *tiel* indikas la monatnomojn... Do ni skribas tiujn bone kaj ĝuste, sed esperantistoj ja havas diversajn *gustojn*...

Tion pruvas ankaŭ la ofte legitaj vortoj — eĉ en la UEA-gazeto -: "geesperantistoj", "geaŭskultantoj", "gepartoprenantoj", "geĉeestantoj", ktp. iuj ege ŝatas *geadi*... Jes, kaj superflue, ĉar oni almenaŭ tie povus forlasi la vorteton "ge" kie la rilata vorto mem estas jam sufiĉe longa kaj kun aldono de "ge" eĉ belsoneco estas domaĝita, krome, kie la rilata vorto havas ĝeneralan sencon, — ĉar ĉu "esperantistoj", aŭ "komunistoj", "aŭskultantoj" ktp., laŭ-sence estas nur viroj? — Certe ne! — Do tiam *kial* tiom da *geado*?!

(erva)

La estraro de TEVA petas ĉiujn, kiuj povus helpi en la laboroj, precipe en funkcioj de Vic-Prezidantoj, Sekretarioj, Redaktanto, ke ili afable skribu al la Prezidanto. — Ni urĝe bezonas redaktanton, por ke s-ano Váňa sin povu dediĉi al aliaj laboroj. — Do kiu povas helpi, afable anoncu sin. — *Koran bonvenon!*

La naturo homa postulas iome, — imago multege.

(L. Tolstoj)

LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV; membroj de TEVA sendu al siaj Landaj Perantoj donace taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne-membraj kolektantoj sendu 4 internaciajn poŝtajn respondkuponojn kontraŭ ricevo de numeroj 27, 29 kaj 30, 2 ipr-jn kontraŭ ricevo de aliaj numeroj.

Donacintoj! Bv. konvinkiĝi, ĉu via mondonaco estis en EV konfirmita. Precipe ni petas pri tio niajn af. bulgarajn legantojn, kaj se ne, tiam ili skribu al la Prezidanto kun indiko: kiam, al kiu kaj kiom ili pagis, por eviti miskomprenojn.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj:

AŬSTRALIO: Burrows/7+10, Butkunas/8+5, Grahovac/18, Gueltling/10, Kosef/10, Prewett/6½ $; BULGARIO: Anastasov/10, Angelov/7, Apostolov/5+5, Boev/5, Boeva/5, Canev/10, Ĉerneva/10, Ĉoleva/7, Dalgoĉev/5, Deĉev/6, Deĉeva/5+5, Deleva/5, Dimitrova/5, Dimov/5, Dorobanov/5, Gerova/5, Gospodinova/5, Grigorov/5, Guĝev/10, Georgieva/5, Haĝiev/5, Ivanĉev/5, Jordanov/2, Kacarova/5+5, Kalĉev/5+5, Kalimenova/5, Kamburov/5, Kantarĝiev/5, Kirilov/5, Kolev/5, Lamĉev/5, Merĝanov/10, Mihov/5+10, Minĉev/5+5, Minĉeva/10, Mladenov/10, Nakova/10, Nenkov/5, Niemec/6, Pavlova/4+10, Pencev/5, Penĉeva/5, Petkov/10, Ralĉevski/5, Rangelov/5, Simeonov/2, Stefanov/5, Stojnov/3, Tanev/5, Teneva/5, Toŝev/4+6, Trajanov/5, Trajanova/5, Turtova/10, Vaĵarova/5, Valeviĉarska/5, Valeviĉarski/5+5, Vlahov/5+5, Zahariev/5, + Evtimov/10 lv; ĈEĤOSLOVAKIO: Fialová/50, Fritsch/50, Josková/25, Pavlú/100, Podvika/100, Rychlík/100, Sladeĉek/insignoj, Sporinský/100, Stejskal/100 kĉs; FRANCIO: Baritaud/30, Bogo/200, Duran/50, Gancher/5, Metschel/30, Naudé/50 F; GERM.Dem.Resp.: Breuer/10, Eichler/10, Friedrich/10, Göhl/10, Semmler/10, Zschietzschmann/15 M; HISPANIO: Armadans/2 ipr, Pi/£20; ITALIO: Barbieri/20, Conti/12 gld; JUGOSLAVIO: Faist/100, Grabarevic/100, Levar M/100, Levar P/100, Ocokoljić/100 din. + Lowne/£3; KANADO: du Temple/100$; NEDERLANDO: Dudink/25, Hoonakker/25, Horst/20+20, Koopmans/10, Roelefs/50, Souilljee/25, Tinteren/10 gld; NORVEGIO: Norsted/25, Voltersvik/25 Kr; POLLANDO: Biedrzycki/50, Burgraf/100, Emler/100, Gayer/100, Kwock/100, Ruszkiewicz/100, Sidorak/200, Siemiałkowski/200, Sobol/100, Szczepanski/150, Valas/100 zł; PORTUGALIO: Almeida/20 sv.Kr; SOVETIO: Dijokas/10, Galceva/7, Kirvela/2, Kiselev/5, Kulakov/3, Lebedj/5, Minjuk/6, Olifirov/5, Penĉalov/6, Riis/5, Rucz/5, Sliĵis/4, Suvorov/5, Ŝejnker/10, Vaitilaviĉius/3, Varkauskas/20 Rubl; SVEDIO: Ekblom/100, Gustavsson/40+25, Karlsson/50+50, Möllestad/50, Persson P/35; SVISLANDO: Nuesch/10, Weigelt/7½ Fr.

* * * * *

En nia Asocio estas Membroj, kiuj tute forlasis la manĝadon de viando (ankaŭ de fiŝoj), kaj Simpatiantoj, kiuj aprobas la vegetaran idealon sed kies cirkonstancoj ne permesas ke ili ĉiam abstinu de viando- kaj fiŝ-manĝado. Ambaŭ grupoj rajtas partopreni en nia laboro; sed por helpi nian rilaton kun la Internacia Vegetara Unio, bonvolu ne diri ke vi jam estas vegetarano se vi ankoraŭ kelkfoje manĝas viandon aŭ fiŝojn.

Por ricevi nian bultenon regule, aŭ sendu donacon per via Landa Peranto (aŭ rekte al la Kasistino) aŭ poŝtkarte informu la Sekretarion po unu fojo jare pri via daŭranta intereso.

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO (TEVA)

Letero de la Ĝenerala Sekretario al ĉiuj Membroj kaj Simpatiantoj -

Januaro, 1981

Karaj Samideanoj !

Neniam aspektis pli esperplena ol nun la estonteco de nia movado, kaj multaj novaj anoj nun demandas: "Kion mi persone povas fari por antaŭenigi la movadon esperantista-vegetaran ? "

Jen kelkaj proponoj:

1) Paroli pri Esperanto al viaj amikoj vegetaraj kaj pri vegetarismo al viaj amikoj esperantistaj; al ambaŭ montru nian bultenon; ne parolu pri ambaŭ idealismoj samtempe al tiuj kiuj estas nek vegetarano nek esperantisto.

2) Se ekzistas vegetara asocio en via lando, nepre fariĝu membro, ĉeestu renkontiĝojn, montru nian bultenon, disdonu informojn pri Esperanto; ne forgesu mencii ke Tolstoj estis nia unua prezidanto!

3) Se vi intencas ĉeesti Esperanto-kongreson en alia lando, informu nian peranton tie; se okazos ke pluraj TEVA-anoj ĉeestos, vi povos propagandi kune. (Ekzemple dum la SAT-kongreso en Bazelo, Aug 1-8.)

4) Se vi povos utiligi varbfoliojn pri TEVA, bonvolu noti ke tiaj estos haveblaj dum Marto (sed ĉar la preskosto estos sufiĉe alta, ne petu ilin por nur hazarda disdono).

5) Se vi estas artisto, sendu al mi taŭgajn desegnaĵojn, kiujn mi povos aperigi en nia bulteno. Plue, preparu novan simbolon por nia asocio, simbolon kiu enhavos la internacian vegetaran simbolon (vidu dekstre):

6) Faru vian eblon por finance subteni nian asocion. Ofte vi povas tion fari per aĉetado de kuponoj-"Unesko" (ekzemple niaj legantoj en Bulgario, Rumanio kaj Zairo povas fari tion), aŭ eble per libroj (sed nepre nur post interkonsento kun la ricevonto).

7) Fine, kaj eble PLEJ GRAVE, vi povas fari vian eblon ĉeesti la Mondkongreson de la Internacia Vegetara Unio en 1982. Mi lastatempe aŭdis ke la UK okazos dum la sama periodo (Julio 22-31); tion mi bedaŭras, sed mi scias ke vi pli helpos Esperanton ĉe la IVUa kongreso ol ĉe la UEAa (kie ĉiuj jam estos konvinkitaj pri la valoro de Esperanto!) Se sufiĉaj Esperantistoj (kaj aparte tiuj kies unua lingvo estas nek anglezo (=la angla) nek germanezo) estas pretaj antaŭpagi la kotizon, Esperanto povos esti la tria oficiala lingvo. Tial resendo de la jena blankedo multe helpos:

- -

Provizora Aliĝilo al Mondkongreso de IVU (Ulm, Germ.Fed.Resp., Jul.'82)

Nomo + adreso

*Mi ŝatus ĉeesti /*Mi nepre intencas ĉeesti/la Mondkongreson de IVU kondiĉe ke Esperanto estos unu el la oficialaj lingvoj.

*Mi estas preta antaŭpagi la kongreskotizon se Esperanto estos oficiala lingvo.

Subskribo //*Forstreku netaŭgajn vortojn.

(Resendu al C.Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irl.)

ESPERANTISTA VEGETARANO
bulteno de la
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO
Fondita en 1908 — Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj

NOVA SERIO: NUMERO 30 - JANUARO 1981

Redaktanto: Ernesto Váňa
CS - 962 71 DUDINCE, Slovakio, ĈSSR

ENHAVO

Eldonanto: Christopher Fettes
St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irlando

Kompostita ĉe Edistudio, Pisa; presita ĉe Pronto Print, Dublin 2, Irlando.